21 GÜNLÜK YENİLENME PROGRAMI

BAHAR TEMİZLİĞİ YAPIYORUZ…

Baharın gelmesiyle birlikte evlerde yapılan bahar temizlikleri kültürümüzün bir parçasıdır. Doğanın canlanmasıyla ortaya çıkan taze enerjilere uyum gösterir, yaşadığımız mekanların da yenilenmesini ve arınmasını isteriz. İşte hazır bahar gelmişken ben de 21 gün boyunca hayatımda bir çeşit enerji temizliği ve arınması yapmaya karar verdim. Bu temizliği tek başıma yapmaktansa sizlerle birlikte yapmak benim için çok daha keyifli olacağı için günlük niyet ve olumlamalarımı gün gün sizlerle de paylaşmaya karar verdim. Yapacağımız çalışma çok kolay, tek yapmanız gereken şey her gün size e-mail ile göndereceğim niyeti odaklanarak 7 kere okumak ve olumlamanızı gün içinde aklınıza geldikçe tekrar etmek. Bu arınma ve yenilenme çalışmasından enerjimizi tazelemeyi, yeni ve olumlu enerjilere kendimizi açmayı ve arkamızda bırakmamız gereken eski blokajları kolaylıkla bırakabilmemizi hedefliyorum. Bu süreçte bol bol su içmek, mümkünse alkolden kaçınmak, sağlıklı beslenmek, eğer enerjilerle çalışıyorsanız her gün kendinize enerji vermek veya meditasyon yapmak çok faydalı olacaktır. Ancak hiç birisini yapamasanız da günlük niyet – olumlama çalışmalarınızı aksatmadan yapmanızı öneririm. Eğer bir gün kaçırırsanız yeniden başa dönmeniz gerektiğini de hatırlatmak isterim.

1. GÜN PROGRAMI

Gelin ilk günün niyetiyle bahar temizliğimize başlayalım. Bugün yapacağımız niyetin amacı kendimizi arınmaya, tazelenmeye ve yenilenmeye açmak olacak. Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

" Baharın gelmesiyle birlikte, yenilenmeyi, canlanmayı ve arınmayı seçiyorum. Doğanın harika ritmi ile uyumlanıyor ve baharın taze enerjisini içime çekiyorum. Kendimi arınmaya, tazelenmeye, yenilenmeye ve gençleşmeye açıyor, bu harika olasılıkların gerçekleşmesine tüm kalbimle izin veriyorum"

Aşağıdaki olumlamayı bugün aklınıza geldikçe, sıklıkla içinizden tekrar ediniz.

Olumlama: "Yenilenmek, tazelenmek ve canlanmak için kendime izin veriyorum."

Niyetinizi istediğiniz zaman odaklanarak 7 kere okumanız yeterlidir. Olumlamanızı ise gün içinde ne kadar çok tekrar ederseniz o kadar faydalı olacaktır. Ancak her ikisini de tam olarak yapmanız önemli.

2. GÜN PROGRAMI

İlk gün kendimizi yenilenmeye, canlanmaya ve tazelenmeye açma ile çalışmıştık. Bugün ikinci günümüz ve inanç geliştirmek için bir niyet/olumlama çalışması yapacağız. Bir olumlama/niyet çalışmasına başlarken öncelikle üzerinde çalıştığınız şey her ne ise, bunun varlığına veya gerçekleşeceğine inanmak için olumlama yapmanız çok faydalı olacaktır. Bunu bütün çalışmalarınızda yapmanızı öneririm. Örneğin "Maddi ve manevi zenginliğim her geçen gün artıyor" olumlamasından önce " Maddi ve manevi zenginliğimin her geçen gün artacağına inanıyorum" olumlamasını tekrarlamak, sonrasında "Maddi ve manevi zenginliğim her geçen gün artıyor" olumlaması ile çalışmak daha başarılı sonuçlar almanıza yardım edecektir. Bu kısa bilgilendirmeden sonra gelin birlikte bugünün niyet ve olumlaması ile çalışmaya başlayalım.

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

" Yaşam enerjimin artacağına, bedenimin, zihnimin ve ruhumun tazeleneceğine, içimdeki olumlu duyguların canlanacağına ve en iyi halime ulaşacağıma tüm kalbimle inanmayı seçiyorum."

Aşağıdaki olumlamayı bugün aklınıza geldikçe, sıklıkla içinizden tekrar ediniz.

Olumlama: "Hayatımdaki herşeyin daha iyiye doğru gideceğine inanıyorum."

3. GÜN PROGRAMI

Kendimizi yenilenmeye açtık ve bu konudaki inancımızı tazeledik. Şimdi sırada değişimi kabul etme çalışması var. Hayatımızda bir şeyleri değiştirebilmek için değişime açık olmalı ve olumlu değişimi direnç göstermeden kabul edebilmeliyiz. Hatırlarsanız bolluk ve bereketi arttırma programında " Doğadaki her canlı mevcut durumunu korumak üzerine bir programa sahiptir. Özellikle insanlarda bu durum çok daha güçlüdür." demiş ve değişim için özel bir çalışma yapmıştık. Eğer zamanınız varsa bolluk ve bereket programımızda 6. günün çalışmasına yeniden göz atabilir ve bu çalışmayı bugün yeniden yapabilirsiniz. Aynı konu olduğu için her iki çalışmanın niyet ve olumlamalarını aynı günde yapmanızın sakıncası olmaz. (Hatırlatma amaçlı link; http://www.reikiturk.com/bilgi-kutuphanesi/bollukbereket)

Şimdi yenilenme ve arınma programımız için niyet ve olumlama çalışmamıza geçelim.

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

" Hayatımın bazı alanlarında değişimin gerekli olduğunu kabul ediyorum. Değişim iyi bir şeydir ve ben hayatımda olumlu değişimler yapabilme gücüne sahibim. Şimdi bu gücümü açığa çıkartıyor ve gerekli değişimlerin kolaylıkla gerçekleşmesine izin veriyorum."

Aşağıdaki olumlamayı bugün aklınıza geldikçe, sıklıkla içinizden tekrar ediniz.

Olumlama: "Hayatımda olumlu değişimlerin olmasına izin veriyorum."

4. GÜN

Kendimizi açma, inanma ve değişimi kabul etme… İlk 3 günümüzü çok temel konularla çalışarak geçirdik ve geldik 4. günümüze. Bugün de bahar temizliğimiz için çok önemli bulduğum bir başka temel konuyla çalışacağız. "Hak Ettiğimize İnanmak" Bir çok insan bilinçaltı düzeyde iyi şeyleri hak ettiğine inanmaz. Bu aynı zamanda değersizlik duygularımızla da bağlantılı bir inançtır. Çok istediğiniz şeyleri, elinizde imkanlarınız varken yapamıyorsanız veya gerçekten almak istediğiniz şeyleri alabilecek imkana sahipken çeşitli bahaneler bularak almaktan vazgeçiyorsanız sizde de hak etmeme inancı olabilir. Daha açıklayıcı olması için kendimle ilgili bir örnek vermek istiyorum. Bir memur ailesinde, sürekli para hesabının yapıldığı ve paranın dikkatli harcandığı bir ailede büyüdüm. İlerleyen yıllarda kendi hayatımı bir çok açıdan olduğu gibi para konusunda da şifalandırdım ve bu konuda çok yol aldım. Ancak o yıllarda bu çalışmalarımı yaparken şunu fark ettim ki bazı şeyleri param olsa bile alamıyorum. Evet istiyorum, beğeniyorum ancak bir bahane bularak vazgeçiyorum. Sonra bunun üzerinde farkındalık çalışması yaptığımda bilinçaltımda " ben iyi ve değerli şeyleri hak etmiyorum" inancım olduğunu gördüm. Bu inancımın da "eğer hak etseydim annem alırdı demek ki ben hak etmiyorum" gibi bir temelden kaynaklandığını farkettiğimde uzun zaman " Ben iyi ve güzel şeyleri fazlasıyla hak ediyorum ve şimdi hak ettiğim harika şeyleri hayatıma kabul ediyorum" olumlaması ile çalışdım. O yıllarda bu olumlamanın hak etmiyorum olumsuz inancımı değiştirmeme çok büyük katkısı olduğunu düşünüyoruö. Elbette bugün size de önerim kendi kullandığım bu etkili olumlama olacak. Gelelim bugünün çalışmasına….

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

" Değerli bir insan olduğuma, iyi ve güzel şeyleri hak ettiğime tüm kalbimle inanmayı seçiyorum. Şimdi sağlığı, parayı, şansı, mutluluğu, huzuru ve harika bir hayat sürdürmeyi tüm kalbimle kabul ediyorum."

Aşağıdaki olumlamayı bugün aklınıza geldikçe, sıklıkla içinizden tekrar ediniz.

Olumlama: “Ben iyi ve güzel şeyleri fazlasıyla hak ediyorum ve şimdi hak ettiğim harika şeyleri hayatıma kabul ediyorum”

BAHAR TEMİZLİĞİ 5. GÜN

Bugün genel olarak yaşam enerjimizi yükselmek için çalışacağız. Yaşam enerjisi sadece sizi sabahları yataktan kaldıran ve hayatınızı sürdürmek için kullandığınız enerji demek değildir. Yaşam enerjisi aynı zamanda chakralarınızdan enerji bedeninize ulaşan ve hayatınızın tüm alanlarını besleyen enerjidir. Yaşam enerjisi düşük olan insanlar yorgunluk ve isteksizlik gibi temel sorunların dışında maddi sorunlar, duygusal sorunlar, iş sorunları veya iletişim sorunları gibi sorunlar da yaşayabilirler. Çünkü hayatın her alanında olumlu akış için yaşam enerjinizin yüksek olması gereklidir. İşte bugün yapacağımız çalışma,tüm hayatımızı olumlu etkileyecek güçlü bir çalışmadır. Yaşam enerjiniz yükseldikçe hem kendinizi daha pozitif hissedeceksiniz hem sorunlara karşı daha korunaklı hale geleceksiniz hem de hayatınızdaki bazı tıkanıklıklar açılmaya başlayacak. Yaşam enerjinizi yükseltmek için reiki, meditasyon, yoga, tai chi gibi tekniklerle çalışabilirsiniz. Ancak sadece vereceğim olumlama ile düzenli çalışmak da bu konuda çok faydalı olacaktır. Doğal taşların da yaşam enerjisini yükseltici etkileri olduğu için konuyla ilgilenenlere doğal taşları da araştırmalarını önerebilirim. Şimdi gelelim bugünün çalışmasına.

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

“ Yaşam enerjimin yükselmesini ve olabilecek en iyi seviyeye gelmesini seçiyorum. Ben yaşamla bir ve bütünüm, yaşamın içimden akmasını, beni beslemesini ve güçlendirmesini şimdi sevgiyle kabul ediyorum.”

Aşağıdaki olumlamayı bugün aklınıza geldikçe, sıklıkla içinizden tekrar ediniz.

Olumlama: “Yaşam enerjim yükseliyor ve hayatımda harika şeyler oluyor.”

6. GÜN

Bugün auramızdaki ve chakralarımızdaki negatif enerjilerin arınması için özel bir çalışma yapacağız. Chakra ve aura nedir bilmiyorsanız bu çalışma sizin için fazla bir anlam ifade etmeyebilir. Bu nedenle önce özet olarak her iki kavramı açıklamak istiyorum. İnsanların vücudunu çevreleyen elektromanyetik alana aura denir. İnsan aurası evrensel enerjiden beslenir ve süreli olarak evrensel enerjiyle iletişimdedir. Aurada 7 tane enerji merkezi bulunur bu enerji merkezlerine CHAKRA denir. Chakralar tarafından emilen yaşam enerjisi tüm vücuda dağılır ve bedenin yaşamını devam ettirmesini sağlar. Bu enerji aynı

zamanda hayatımızın tüm alanlarında kullanılır. Evrensel enerjiyi vücudumuza alarak yaşamımızı idame ettirmemizi sağlayan chakralar aurada bulunurlar ve her bir chakranın ayrı görevleri vardır. Auramız ise vücudun çevresini sarmış bir kalkan görevi yapar. Eğer sağlam ve güçlü bir auramız varsa bize dışarıdan bir sorunun yada negatif etkinin gelmesi düşünülemez. Ancak auramız zayıflamış veya yırtılmışsa negatif enerjilere ve sorunlara çok daha açık hale geliriz. Chakralarımızı ve auramızı tek bir niyet ile tamamen sağlıklı hale getirmek elbette mümkün değil ancak yine de bu program kapsamında bu çalışmayı yapmamız ve enerjimizi sağlıklı hale getirmek için bir adım atmamız gerekli. Eğer chakralarınıza enerji verebilecek herhangi bir niyet ile çalışıyorsanız bugün chakralarınıza bol bol enerji vermenizi öneririm. Meditasyon yapanlar veya farklı tekniklerle çalışanlar bugünü chakra -aura çalışmalarına ayırabilirler. Hatta bu program boyunca her gün kendinize bol bol enerji vermenizin faydasının olacağını da ayrıca belirtmek isterim. Şimdi gelelim bugünün niyetine ve olumlamasına.

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

" Auramda biriken tüm olumsuz enerjilerin nazikçe temizlenmesine ve auramdaki tüm enerjik sorunların şimdi şifalanmasına niyet ediyorum. Chakralarımda biriken tüm olumsuz duyguların, korkuların ve düşük titreşimli enerjilerin tamamen ve bütünüyle temizlenmesini seçiyorum. Enerji alanımın sağlıklı, parlak, güçlü ve pozitif olmasını tüm kalbimle onaylıyorum. "

Aşağıdaki olumlamayı bugün aklınıza geldikçe, sıklıkla içinizden tekrar ediniz.

Olumlama: " Enerjim artıyor, güçleniyor ve olabilecek en iyi duruma ulaşıyor"

7. GÜN

Bugün ki konumuz bedeninizin kendi kendisini şifalandırma yeteneğini yeniden aktive etmek. Her birimiz aslında doğuştan şifacıyız, bir yerimiz ağrıyınca otomatik olarak ellerimizi üzerine koymamız, hasta olan sevdiklerimize sarılma ihtiyacımız, en zorlu durumlarda bile iyileşmeye olan inancımız bu doğal şifacılığın en önemli göstergeleridir. Ancak kullanılmayan organların körelmesi gibi bu yeteneğimiz de çoğu insan için, zaman içinde körelmiştir. Reiki eğitimi alanların yaptığı şey temelde şifacılık yeteneklerini yeniden uyandırmaktır. Aslında yeni bir şey öğrenmez reiki uygulayıcısı zaten içinde var olanı keşfeder. Bunun dışında bedenimizin kendi kendini iyileştirme yeteneği de hayallerimizi bile zorlayacak kadar yüksektir. Ancak bu yeteneği de çoğu zaman korkularımızla veya hatalı inançlarımızla işlevsiz hale getirebiliyoruz. İşte bugün yapacağımız çalışma bedenimizin kendisini yenileme, tazeleme ve şifalandırma yeteneğini aktive etmek için çalışmak

olacak. Bu niyeti ihtiyacı olanların 21 gün boyunca her gün yapmalarını öneririm. Bir günde birden fazla niyet yapılabildiği için diğerleri ile aynı güne gelmesi sorun olmayacaktır. Olumlamanın kuralları daha farklı olduğu için sadece niyeti önerdim. Bir de ek olarak sağlık sorunlarınızda mutlaka tıbbi destek almanızı, tüm diğer çalışmalarınızı destekleyici olarak kullanmanızı yeniden hatırlatmak isterim.

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

" Bedenimin doğal kendini iyileştirme ve kendini yenileme yeteneğinin hemen şimdi aktive olmasını seçiyorum. Bedensel olarak her nerede arınmaya, yenilenmeye, güçlenmeye ihtiyacım varsa ışık ve sevgi oraya aksın ve orayı şifalandırsın. Kendimi bütünüyle şifaya açıyor ve içimdeki şifacıyı sevgiyle uyandırıyorum."

Olumlama: "Bedenimin kendini iyileştirme yeteneği şimdi aktif hale geliyor"

Bugün çok özel hatta büyüleyici bir konuyla DNA'larımızla çalışacağız. Aslında bu konuda yazabileceğim çok şey var ancak bu program kısa olduğu için çok temel bir kaç bilgiyi özet geçmeye çalışacağım. 1900'lerin başlarında Rus fizikçi Vladimir Poponin ilginç bir deney gerçekleştirdi. Bir cam tüpün içindeki tüm havayı çekerek bugün adına vakum dediğimiz boşluğu oluşturan fizikçi kabın içindeki ışık partiküllerini ölçmek istedi. Kaptaki fotonlar ışık partikülleri tamamen rastgele dağılmışlardı ve bu beklenen bir durumdu. Sonrasında Poponin ilginç bir şeyi denedi bu tüpün içine insan DNA'sı yerleştirdi. Fotonları yeniden ölçtüklerinde insan DNA'sının fotonların hizalanmasına sebep olduğu görüldü. DNA molekülleri tüpten çıkarılmış olsa bile, fotonlardaki düzenli şekillenme sürmekteydi ve araştırmacılar buna DNA Fantom Etkisi adını verdiler. DNA'larımız dünyayı etkiliyor mu? Evet DNA fantom etkisi ile DNA'larımızın dünyayı etkilediğine dair çok ciddi bilimsel kanıtlar elde edilmiştir diyebiliriz. Yine kısaca 2. bir deneyden söz etmek istiyorum. Yine aynı tarihlerde Dr. Steve Backster, Amerikan ordusu için bir deney programı yürüttü. Bunun için seçtikleri deneklerden doku ve DNA örnekleri alarak bunları laboratuarda tamamen izole edilmiş bir odaya götürdüler. Yani denekler bir odada, DNA örnekleri tamamen izole edilmiş bir şekilde 100 metre ötede başka bir odadaydılar. Daha sonra bu deneklere bir dizi video görüntüleri izlerdiler ve bu esnada kendilerine ait DNA'larındaki elektriksel değişimleri tespit etmeye çalıştılar. Çok kötü savaş ve vahşet görünlerinden çok güzel görünlere kadar çeşitli görünleri izleyen deneklerin, bunlarla bağlantılı yoğun duyguları oluşurken aynı anda DNA'larında güçlü elektriksel sinyaller ortaya çıktığını tespit ettiler. O halde bu deneyden de duygularımızın DNA mızı etkilediği sonucunu çıkartabiliriz. Gelim iki deneyin sonucunu bağlayalım. DNA mız dış dünyayı etkiliyor ve duygularımız da DNA'mızı

etkiliyor. Bu sonuçlara bakarak "her birimizin dış dünyayı etkileme kapasitemiz olduğunu ve bunun anahtarının da hislerimiz olduğu sonucuna kolaylıkla ulaşabiliriz diye düşünüyorum. Söylediğim gibi bu konuda yazılabilecek çok şey var ancak şimdilik bu iki bilimsel bilgi ile bırakıyor ve bugünkü çalışmamızın amacının DNA mızı olumlu etkileyerek, hayatımızda olumlu değişimler yapmak olduğunu söyleyebilirim. Bu konuda "Yeni Bir Ben" isimli paketi alanlar çok daha fazla konuda, çok daha kapsamlı çalışmalar yapmayı öğrenecekler. Ancak bizim de programımızda etkili bir niyetimiz ve olumlamamız olsun istiyorum.

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

" DNA'larıma sağlığın, şifanın, yenilenmenin, gençleşmenin ve tazelenmenin kodlanmasını seçiyorum. Bu kodlamanın tüm hayatımı olumlu etkileyeceğini ve bana harika değişimler yaşatacağını biliyorum. Şimdi DNA'larımdaki büyük gücün uyanmasına ve tüm hayatımı olumlu etkilemesine niyet ediyorum."

Olumlama: "DNA'larımdaki kayıtlar tüm hayatımı olumlu etkiliyor"

8. GÜN

Bugün çok özel hatta büyüleyici bir konuyla DNA'larımızla çalışacağız. Aslında bu konuda yazabileceğim çok şey var ancak bu program kısa olduğu için çok temel bir kaç bilgiyi özet geçmeye çalışacağım. 1900'lerin başlarında Rus fizikçi Vladimir Poponin ilginç bir deney gerçekleştirdi. Bir cam tüpün içindeki tüm havayı çekerek bugün adına vakum dediğimiz boşluğu oluşturan fizikçi kabın içindeki ışık partiküllerini ölçmek istedi. Kaptaki fotonlar ışık partikülleri tamamen rastgele dağılmışlardı ve bu beklenen bir durumdu. Sonrasında Poponin ilginç bir şeyi denedi bu tüpün içine insan DNA'sı yerleştirdi. Fotonları yeniden ölçtüklerinde insan DNA'sının fotonların hizalanmasına sebep olduğu görüldü. DNA molekülleri tüpten çıkarılmış olsa bile, fotonlardaki düzenli şekillenme sürmekteydi ve araştırmacılar buna DNA Fantom Etkisi adını verdiler. DNA'larımız dünyayı etkiliyor mu? Evet DNA fantom etkisi ile DNA'larımızın dünyayı etkilediğine dair çok ciddi bilimsel kanıtlar elde edilmiştir diyebiliriz. Yine kısaca 2. bir deneyden söz etmek istiyorum. Yine aynı tarihlerde Dr. Steve Backster, Amerikan ordusu için bir deney programı yürüttü. Bunun için seçtikleri deneklerden doku ve DNA örnekleri alarak bunları laboratuarda tamamen izole edilmiş bir odaya götürdüler. Yani denekler bir odada, DNA örnekleri tamamen izole edilmiş bir şekilde 100 metre ötede başka bir odadaydılar. Daha sonra bu deneklere bir dizi video görüntüleri izlerdiler ve bu esnada kendilerine ait DNA'larındaki elektriksel değişimleri tespit etmeye çalıştılar. Çok kötü savaş ve vahşet görünlerinden çok güzel görünlere kadar çeşitli görünleri izleyen deneklerin, bunlarla

bağlantılı yoğun duyguları oluşurken aynı anda DNA'larında güçlü elektriksel sinyaller ortaya çıktığını tespit ettiler. O halde bu deneyden de duygularımızın DNA mızı etkilediği sonucunu çıkartabiliriz. Gelim iki deneyin sonucunu bağlayalım. DNA mız dış dünyayı etkiliyor ve duygularımız da DNA'mızı etkiliyor. Bu sonuçlara bakarak "her birimizin dış dünyayı etkileme kapasitemiz olduğunu ve bunun anahtarının da hislerimiz olduğu sonucuna kolaylıkla ulaşabiliriz diye düşünüyorum. Söylediğim gibi bu konuda yazılabilecek çok şey var ancak şimdilik bu iki bilimsel bilgi ile bırakıyor ve bugünkü çalışmamızın amacının DNA mızı olumlu etkileyerek, hayatımızda olumlu değişimler yapmak olduğunu söyleyebilirim. Bu konuda "Yeni Bir Ben" isimli paketi alanlar çok daha fazla konuda, çok daha kapsamlı çalışmalar yapmayı öğrenecekler. Ancak bizim de programımızda etkili bir niyetimiz ve olumlamamız olsun istiyorum.

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

" DNA'larıma sağlığın, şifanın, yenilenmenin, gençleşmenin ve tazelenmenin kodlanmasını seçiyorum. Bu kodlamanın tüm hayatımı olumlu etkileyeceğini ve bana harika değişimler yaşatacağını biliyorum. Şimdi DNA'larımdaki büyük gücün uyanmasına ve tüm hayatımı olumlu etkilemesine niyet ediyorum."

Olumlama: "DNA'larımdaki kayıtlar tüm hayatımı olumlu etkiliyor"

9. GÜN

Bugün fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak dengeli, uyumlu, huzurlu ve merkezimizde olma kavramları ile çalışacağız. Kişisel olarak hayatın bir bütün olduğuna ve tam bir şifa durumundan söz etmek için hayatımızın her noktasında dengede olmak gerektiğine inanıyorum. Benim için şifa fiziksel durumdan çok daha fazlasını ifade ediyor. Eğer bir hastalığınız varsa şifaya ihtiyacınız var demektir bu doğru ancak borcunuz varsa, eşinizle sorunlarınız varsa, gelecek kaygılarınız varsa, geçmişle ilgili üzüntüleriniz varsa hatta komşularınızla problemler yaşıyorsanız da şifaya ihtiyacınız vardır. Şifalanmış olmak; bütün hayatınızın dengeli, uyumlu, sağlıklı ve merkezinde olma durumudur. Elbette bunu her zaman sağlamak ve korumak çok basit bir şey değildir çünkü hayat bir akıştır, bir değişim sürecidir ve her değişim dengeleri yerinden oynatacaktır. İşte bu dengelerin bozulduğu dönemlerde, akışa uyabilen, kabullenici ve yeniden dengeyi kurabilen insanlar olmak şifanın bir parçasıdır. İşte bugün dengede ve uyumlu bir yaşam sürdürmemiz için faydalı olacak bir niyet ve olumlama vereceğim sizlere. Hazırsanız bugünün çalışmasına başlayabiliriz.

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

" Hayatımı tam bir denge ve uyum içinde yaşamaya niyet ediyorum. Aklımı, duygularımı ve sezgilerimi tam bir denge içinde kullanmayı seçiyorum. Huzuru ve mutluluğu kendi içimde bulacağıma inanıyor, insanlarla uyumlu ilişkiler kurmayı seçiyor ve içsel gücümü doğru bir şekilde kullanıyorum."

Olumlama: " Uyumlu, huzurlu ve dengeli bir hayat sürdürüyorum."

10. GÜN

Bugün bahar temizliğimizin 10. günü ve ben detaylı bir şekilde temizliğimize devam ediyoruz. Bugün kendi içimizde bir temizlik yapalım istiyorum. Kendimizi affedelim ve yolumuza geçmişin yüklerinden kurtularak devam edelim. Bu çalışma bir günlük bir niyet ile tamamlanmayacaktır bir çoğunuz için o yüzden imkanı olanların bu niyeti 21 gün yapmalarını hatta ihtiyaç hissediyorlarsa olumlama ile de 21 gün çalışmalarını öneririm. Kendimize karşı duyduğumuz kızgınlık ve öfke duyguları bilinçaltı düzeyde kendinizi suçlamanızı ve bu suçluluk duyguları da bilinçsizce kendinizi cezalandırmanıza yol açar. Bu konuda uzun yıllar önce yazdığım kurban ve katil isimli yazımı buraya da eklemek istiyorum. Bu yazımı okuyunca kendini affetmenin önemini daha iyi anlayacağınızı düşünüyorum.

Bazen hepimiz kendimizi yaşam karşısında kurban gibi görme eğilimine gireriz. Kurban gibi hissetmek; çaresiz, yalnız, haksızlığa uğramış ve zavallı durumuna düşmüş olarak kendimizi hissetme duygumuzdur. Kim yaşamı boyunca bu duyguyu yaşamamıştır ki. Hepimiz zaman zaman haksız yere incetilir,aşağılanır, yalnız bırakılır ve çaresiz kalırız. Sürekli karşımızdakini suçlarız ve bir gün yaptıkları için cezasını çekeceğine inanırız. Oysa her şey bu kadar basit midir? Gerçekten kurban olmak bir şansızlık sonucu başımıza gelen bir şey midir?

Bence bir kurban olma duygumuz, katil olma duygumuzdan aldığımız intikamdır. Hepimizin içinde bir katil yaşamaktadır ve bir de kurban. Katil yaşamın bazı alanlarında ortaya çıkmıştır, birilerine haksızlık yapmış, birilerinin canını yakmış, birilerinin hayallerini,duygularını bilinçli yada bilinçsiz öldürmüştür. Sonra köşesine çekilmiş ve kurbanın sahneye çıkmasını beklemektedir.Sonra bir gün kurban çıkar sahneye,biri onun canını yakar,haksızlığa uğratır ve acımadan duygularını öldürür. Katiline bakan kurban aslında içindeki katili görür, kendi katilinin gözlerinde. Sonra onun içindeki acımasızlığı fark eder, dehşeti ve karanlığı görür…Gördüğü aslında kendi içindeki katilin suretir. Çok acı çeker ama çektiği acı katilin kendisine verdiği acı değildir, içindeki katil ile yüzleşmenin acısıdır. Katilini seven kurbanlar vardır, onu çok sevdim derler ama o benim canımı yaktı. Sever

elbette o içindeki parçasıdır,aslında sevdiği içinde yaşattığı katildir. Yine kaçmaya çalıştığı da odur. Kendisine ne kadar acı verdiğini göstermeye çalıştığı da dışındaki katil değil,içindeki katildir.

Ne zaman kendimizi kurban gibi hissedersek bilmeliyiz ki içimizdeki katili görmüşüzdür. Canımızı yakan bize gelmiştir, çünkü onun görevi içimizdeki katili bize göstemektir. Acı çeken kişi aslında kendisine acı çektirenden değil, içindeki katilden acı çeker. Eğer içinde o katil olmasaydı, dışında onun dehşet saçan gözlerini görmeyecek, acımasız sözlerini duymayacakti. Kişi içindeki ile yüzleşmek için kendi seçer bilinçsizce katilini. Seçer ve yaşamına alir, sonra onun katliami ile yüzleşince acı çeker. Acının kaynağı dışındaki katil değil, içindeki katildir.İçindeki katil ile yüzleşince anlar acı vermenin anlamını, canını yaktıklarının duygularını ve değişmeye başlar bilinci. Artık anlamıştır içindeki katilin ölmesi gerektiğini. İçindeki katili öldürünce artık kurban olmaktan da kurtulmuştur. İçindeki kurbanı öldüren katil ise katil olmaktan kurtulmuştur. İkili ilişkilerde acı veren kendi kurbanlığından, acı duyan ise kendi katilliğinden kurtulmaya çalışıyordur. Sonuçta acı duyan kişi katilini öldürendir, acı veren ise kurbanını….

Eğer içinizdeki katili affederseniz içinizdeki kurbana da ihtiyacınıza kalmayacaktır. İşte tam bu nokta tüm hayatınızın değişeceği nokta olacaktır diyerek bugünün çalışmasına geçiyorum.

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

" Bu dünyaya gelişmek, öğrenmek ve tekamül etmek için geldiğimi biliyorum. Geçmişimde her ne yaptıysam ve her ne olduysa hepsini yaşamam gerekiyordu. Yaşadıklarımdan almam gereken dersleri aldım ve öğrenmem gereken her şeyi öğrendim. Artık geçmişin yüklerine daha fazla ihtiyacım yok bu nedenle hepsini sevgiyle arkamda bırakıyor, geçmişimden tamamen özgürleşiyorum. Her ne yaptıysam, yapmadıysam yada yapamadıysam, her ne için kendime kızıyorsam, tüm bunlar için şimdi kendimi tamamen affediyorum."

Olumlama: " Kendimi seviyorum ve kendimi affediyorum"

11. GÜN

Bugün keyifli bir konuyla programıza devam edelim istiyorum. Hem fiziksel olarak hem de zihinsel olarak gençleşme bugünün çalışma konusu olacak. Gençlik yaşam enerjinizin yüksek olması, kendinizi dinç hissetmeniz, daha yapacak çok şeyiniz olduğuna inanmanız, yaşam sevinci ile dolu olmanız, geleceğe umutla bakmanız, öğrenmeye açık olmanız, kendinizi toplumun

yaşınıza olan bakışı ile sınırlamamanız, istediğiniz şeyleri yapabileceğinize inanmanız ve kendinizi özgür hissetmeniz demektir. Eğer bu duygulara ve inançlara sahip değilseniz yaşınız kaç olursa olsun gençlik enerjinizi kaybettiğinizi söyleyebilirim. Ben zaten bu şekilde hissediyorum diyenler de programı aksatmamak için bugünün çalışmasını yapsınlar. Ancak ihtiyacı olanlara özellikle odaklanarak hatta gerekirse yenide tekrar ederek bu çalışmayı yapmalarını öneririm.

Günün niyeti ve olumlaması ile bugünün çalışmasına geçelim.

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

" Bedenimin, zihnimin, duygularımın ve ruhumun istediğim herşeyi yapabileceğim kadar genç olduğuna inanmayı seçiyorum. Şu anda itibaren gençlik enerjimin yükselmesine ve gençliğin olumlu etkilerinin tüm hayatıma yansımasına niyet ediyorum."

Olumlama: " Gençleşiyorum ve kendimi harika hissediyorum."

12. GÜN

Bugün tüm sorunların şifası olan ve bence evrendeki en büyük güç olan SEVGİ ile çalışmamızın çok faydalı olacağına inanıyorum. İnsan bedeninde sevgi almak ve vermek kalp chakrasının işleyiş alanındadır. Kalp chakrası iki göğsün ortasındadır ve merkez chakra kabul edilir. Yani altta kök,sakral ve solar chakralar üstte ise boğaz, 3. göz ve tepe chakraları vardır. Alt chakralar dünyasal, üst chakralar manevi kabul edilir. Kalp chakrası ise madde ile manayı dengeler ve tam orta noktadadır. Şimdiye kadar yüzlerce insanın chakralarını gözlemleme imkanım oldu ve bu gözlemlerimde dikkatimi çeken çok ilginç bir bilgiyi sizinle de paylaşmak istiyorum. Bir kişinin kalp chakrası iyi çalışıyorsa diğerleri ne kadar sorunlu olursa olsun o kişi hayatına olumlu bir noktada devam edebiliyor. Örneğin sakral chakradaki sorunlar maddi krizlere yol açabilir ancak sakral chakra çok olumsuz durumda bile olsa, iyi bir kalp chakrası çok daha küçük maddi sorunlarla, hatta sorunsuz bir şekilde kişinin hayatını sürdürmesini sağlayabiliyor. Kötü bir boğaz chakrası iletişim konusunda ciddi sorunlar çıkartırken, iyi bir kalp chakrası neredeyse bu sorunu yok ediyor veya minimalize ediyor. Dikkatinizi şu noktaya çekiyorum boğaz chakrası hala sorunlu ancak hayata yansımaları sorunlu bir insan gibi değil. Bunun nedenini ben şu şekilde açıklıyorum, kalp chakrası sevgiyi aldığımız verdiğimiz noktadır. Eğer yeterince sevgi alıyor/veriyorsak ve bir de kendimizi seviyorsak bu sevgi enerjisi tüm hayatımızı tek başına şifalandırabiliyor. Sevgi en büyük ilaçtır ancak öncelikla kendimizi yeterince sevmeli sonra da karşılıksız olarak sevgimizi tüm dünyayla paylaşmalıyız. Siz

kendinizi sevmezseniz hiç kimse sizi gerçekten sevmeyecektir. Önce kendimizi olduğumuz gibi sevmemiz, kendimize hak ettiğimiz şefkati göstermemiz gerekli. Sonra sevgi almayı da bilmeliyiz, sadece sevgi vermek sağlıklı değildir, sürekli veren bir insan bir süre sonra tükenir ve verecek bir şeyi kalmaz. Ben insanları seversem onlar da beni sever yanılgısını bir tarafa bırakın lütfen. Siz kendinizi gerçekten severseniz tüm evren sizi sever.İnsanların sevgisini satın almak için onlara zamanınızı, paranızı, emeğinizi veya sevginizi vermek gerçek sevgi akışını bloke eder. Yapmanız gereken kendinizi olduğunuz gibi sevmek, size gelen sevgiyi kendinizi borçlu hissetmeden kabul etmek ve insanlara duyduğunuz sevgiyi beklentilerden arındırmak olmalıdır. Bunu yaptığınız zaman hayatınızda gerçek bir sevgi akışını başlatmış olursunuz. Bu sevgi akışı ise bütün hayatınızı tek başına şifalandırır ve çok daha doyumlu, mutlu, huzurlu bir ömür sürdürmenizi sağlar. Peki bunları yapabilmek için neler yapacağız. Aşağıda size bunun için bir niyet ve olumlama vereceğim. Bunu bugün mutlaka çalışın ama bugün ile sınırlamayın. Niyetinize zamanınız varsa bir süre daha devam edin, olumlamanızı da fırsatınız oldukça kullanın. Sevgi ile ilgili bir olumlama her olumlamanın yanına eklenebilir ve onu güçlendirir yani bugünün olumlamasını bir başka olumlamanızın yanına ekleyerek de kullanabilirsiniz.

Günün niyeti ve olumlaması ile bugünün çalışmasına geçelim.

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

" Kendimi olduğum gibi sevmeyi ve olduğum gibi kabul etmeyi seçiyorum. Ben harika bir varlığım ve zaten olduğum gibi mükemmelim. Kalbimi sevgiye açıyor ve sevginin tüm hayatımı doldurmasına izin veriyorum. Sevgi içinde bir hayat sürdürmeye tüm kalbimle niyet ediyorum."

Olumlama: " Kendimi seviyorum ve sevgi içinde yaşıyorum."

13. GÜN

Gün gün programlarımızı hazırlarken belli bir sıraya göre hareket etmek istedim ve buna göre ayarlamalar yaptım. Ancak bir türlü nereye yerleştireceğimi bilemediğim ve çok önemsediğim için programda olmasını istediğim bir konu vardı. "Eril ve Dişil Enerji Dengesi" En sonunda bu konuyu, sevginin sonuna ve mutluluğun önüne almaya karar verdim. Neden mi? Bir çoğumuz dişil enerjimizi veya eril enerjimizi kabul etmekte zorlanıyoruz, bunu kabul edebilmek için önce kendimizi sevmemiz, olduğumuz gibi kabul edebilmemiz gerekli ki dün bu çalışmayı yaptık. Eril ve dişil enerjiyi anlayıp dengelediğiniz zaman ise hayatınıza gelecek şey mutluluktur ki yarın da mutluluk çalışması yapacağız. Yani sanırım yerimiz çok doğru oldu ???? Peki

nedir bu eril – dişil enerji dengesi ve neden bu kadar önemli? Her birimizde dişil ve eril enerji var öncelikle bunu netleştirelim, yani bir kadında da, erkekte de dişil ve eril enerjiler mevcut ancak sağlıklı bir şekilde kadında dişil enerjinin çok daha yüksek ve erkekte eril enerjinin çok daha yüksek olması beklenir. Dişil yani yin enerji ile eril yani yang enerji birlikte bir bütün oluştururlar. Eril enerji harekete geçmeyi, gücü, cesareti, iradeyi, başarmayı, savaşı ve elde etmeyi simgeler. Eril enerjisi güçlü olan insanlar savaşçı, istediğini elde etmek için yola çıkan, mücadeleci ve güç sahibi olmak isteyen insanlardır. Eril enerji yani yang enerji ateş elementi ile simgelenir. Dişil enerji ise sevgiyi, merhameti, yumuşaklığı, akışı, beklemeyi, şefkati, akışta olmayı ve üretmeyi simgeler. Dişil enerji yani yin enerji su elementi ile simgelenir. Yin- yang felsefesi açısından yazabileceğim çok şey var ancak bizim bu programda konumuz bu olmadığı için işin bu kısmını atlayarak dişil- eril enerji dengesizliğinin hayatımızı nasıl etkilediğini yazmak istiyorum. Biraz fazla bilgi vereceğim bir gün olacak bugün ancak mutlaka okumanızı öneririm.

Günümüzde insanların çoğunda dişil-eril enerji dengesizliği mevcut ne yazık ki. Özellikle kadınlarda bu sorun çok daha fazla görünüyor ve bu erkeklerin de enerjisini önemi ölçüde etkiliyor. Mücadeleci, savaşmayı seven, güç elde etme peşinde olan kadınların çoğunda eril enerjinin çok arttığını, dişil enerjinin de düştüğünü gözlemliyorum. Eril niteliklerle bezenmiş ve eril hedefleri olan bir kadının dişil enerjisini koruması çoğu zaman mümkün değildir. Kadınların eril enerjisi yükseldikçe erkeklerde de dengesizlikler başlamış durumda diye düşünüyorum. Bu tamamen kişisel gözlemim ancak erkeğin eril enerjisi, kadının eril enerjisi ile sürekli rekabet haline girmekte eğer erkek bu rekabeti kazanamazsa bilinçsizce dişil enerjisini yükselterek ilişkide enerjileri dengelemeye çalışmakta. Eril enerjisi çok yüksek kadınların bir şekilde dişil enerjisi yüksek erkekleri hayatlarına çekmeleri ve sonrasında da bundan yakınmaları veya eşlerinin evlendikten bir süre sonra değiştiğini söylemelerinin en mantıklı açıklaması bu diye düşünüyorum. Peki kadın pasif ve güçsüz mü olmak zorunda ya da erkek sürekli savaş mı vermek zorunda? Tabi ki hayır… Dişil enerjinin isteklerini elde etme stratejisini ben ” Yumuşak Güç” olarak açıklıyorum. Eğer bir kadının eril- dişil enerjisi dengeli ise yumuşak gücünü çok etkili kullanır. Gerektiği zaman harekete geçer, hatta savaşması gerekirse savaşabilir çünkü onda da eril enerji vardır ancak bu genel stratejisi değildir. Genel olarak ister ve olmasına izin verir. Dişil enerji aramaz isteklerini hayatına çeker çünkü cazibe dişil enerjinin konusudur. Sevgiyle ve nezaketle isteklerini kolaylıkla elde eder hatta onun için yapılmasını sağlar. Dişil enerjinin en fazla ortaya çıktığı zamanlar kadınlar için hamilelik dönemleridir. Kadın hamile kalır ve çocuğun büyümesi için aktif olarak bir şey yapmaz, o sadece bebeğini sever, onu korumak ister ve sabırla 9 ayın geçmesini bekler. Bilir ki doğru zaman gelince ortaya yeni bir insan çıkacaktır. Sadece sevgisi, sabrı ve doğal akış ile gerçekleşen mucize dişil enerjinin vücut bulmuş halidir. Erkeklere

gelince onların eril enerjisi yüksek olmalıdır elbette ancak içlerindeki dişil enerjinin varlığını da fark etmeleri gereklidir. Bu farkındalıkla sevgiyi, yumuşaklığı, sabrı, güzellikleri fark etme yeteneklerini ve akışa uymayı yaşayabilirler. Eril enerjileri ile savaşırken dişil enerjileri ile dinlenebilir ve kendilerine biraz sakinleşmek için zaman tanıyabilirler. Önemli olan dengede olmak ve bu dengeyi korumaktır hem kadınlar hem erkekler için.

Çok uzun oldu biliyorum ama bu konuda bir kaç şey daha yazmak istiyorum anlayışınıza sığınarak… Eğer bir kadının eril enerjisi çok yüksek ise eril enerjisi yüksek bir erkekle ilişkisi bilinçsiz bir rekabete döner. Savaş, eril enerjinin konusudur ve iki erilin olduğu her yerde her an olması muhtemeldir. Bu enerji savaşını eğer erkek kazanırsa kadın kendisini mutsuz, kaybetmiş, yenilmiş hisseder ve ilişki ya ciddi yara alır ya da biter. Bir ihtimal de kadın enerjileri dengelemek için bilinçsizce dişil enerjisini yüseltir ve aralarındaki sorunlar çözülür. Eğer bu enerji savaşını kadın kazanırsa aynı şey erkek için söz konusudur yani ya mutsuzluk ya da erkeğin bilinçsizce dişil enerjisini yükselterek sorunu kendince çözmesi. Bu durumda ise, her işe koşturan, tüm sorumluluk bende diyen, sürekli mücadele eden bir kadın ve çok rahat, herşeyi karısına bırakmış, mücadeleci olmayan bir erkekten oluşan bir çift görürüz. Bu ilişki modeli için söyleyebileceğim en net şey ise henüz bundan mutlu olan bir kadın görmediğimdir. Bir erkeğin başarılı olması ve eril enerjisini kullanarak kendi savaşını kazanması için kadının onun eril enerjisini kabul etmesi ve buna saygı duyması çok önemlidir. Sürekli hayatındaki kadın ile enerji savaşı veren bir erkeğin başarılı olması çok zordur çünkü tüm enerjisini bu şekilde tüketecektir. Bir kadının da bu durumdan mutlu olması mümkün değildir çünkü doğası savaşmaya uygun değildir. Ancak buna önemli bir ilave yapmak istiyorum, dişil enerjinin de savaşcı bir hali vardır ve bu koruma duygusu ile ortaya çıkar. Kanımca dünyadaki en tehlikeli canlı yavrusunu korumaya çalışan bi annedir. Dişil enerjinin gücü çok yüksektir, aynı suyun oluşturduğu tusunaminin koca bir şehri bir anda yok etmesi gibidir bu gücün etkisi. Ancak bu güç korumacı bir güçtür ve sadece sevdiklerini koruması gerekirse açığa çıkar, bunun dışında dişil enerji sevginin, nezaketin, yumuşaklığın gücünü kullanır.

Artık toparlayabiliriz konumuzu. Eril – dişi enerjinizi dengelememiz, hem kendi içinizde sağlıklı, uyumlu ve huzurlu olmanızı hem de duygusal ilişkilerinizde mutlu olmanızı sağlayacaktır. Sizden eril veya dişil enerjilerinizden vazgeçin demiyorum sadece doğal dengesini kabul edin ve buna göre yaşayın diyorum. Elbette ciddi dengesizliğiniz varsa bu konu bir olumlama veya niyetle çözülmeyebilir ancak farkındalık kazanmanız ve bu farkındalıkla ilk adımı atmanız bile benim için çok önemli. Bu nedenle bu konuda uzun uzun yazmayı tercih ettim. “Yeni Bir Ben” paketine eril ve dişil enerji dengesi ile ilgili bir olumlama eklediğimi ve DNA aktivasyonu notlarında bu konuda da çalışma

önerdiğimi paketi alanlar için eklemek istiyorum, yani daha detaylı çalışmalar yapmanız mümkün olacak bu konuda. Paketi almayanlara burada vereceğim niyet ve olumlama ile dikkatle çalışmalarını öneririm.

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

Kadınlar için niyet;

" Dişil enerjimin artmasını ve güçlenmesini seçiyorum. Hayatı kolaylıkla, keyifle, mutlulukla ve sevgiyle yaşamayı hak ediyorum. Cinsel kimliğimi kabul ediyorum ve bu kimlikle uyumlu yaşamaya niyet ediyorum. Ben harika bir kadınım ve şimdi harika bir hayat sürdürmek için hazırım."

Erkekler için niyet;

" Eril enerjimin artmasını ve güçlenmesini seçiyorum. Yaptığım tüm işlerde başarılı olmayı, saygı görmeyi, gücümü etkili bir şekilde kullanmayı ve büyük zaferler kazanmayı hak ediyorum. Ben başarılı bir adamım ve şimdi harika bir hayat sürdürmek için hazırım."

Olumalama kadın için;

" Dişil enerjim yükseliyor ve çekiciliğim artıyor."

Olumlama erkek için;

" Eril enerjim yükseliyor ve kişisel gücüm artıyor."

14. GÜN

Programımızın 14. gününe hoş geldiniz ve bugün üzerinde çalışacağımız konu " Mutluluk". Mutluluğun 2 temel kuralı vardır. 1 – Mutluluk An'da olmalıdır. 2- Mutluluk içeride olmalıdır. Ne demek bunlar gelin üzerlerinde biraz konuşalım. Eğer bir şey olsun ve ben mutlu olayım diye beklerseniz mutluluk ihtimalini sürekli gelecek bir zamana ötelersiniz ve ne yazık ki bilinçaltı o geleceğin hiç bir zaman gelmeyeceğine inanır. Bunu biraz daha açalım. Bilinçaltı anda yaşar onun için sadece mevcut an vardır, gelecekten veya geçmişten hiç bir şey anlamaz. Bu nedenle olumlamalarımızı şimdiki zamanda veya geniş zamanda yaparız. Eğer ben sağlıklı olacağım derseniz bilinçaltı gelecekte bir zamanda bunun olacağına inanır ve o gelecek hiç bir zaman gelmez. Bilinç düzeyinizde yarın olur ama bilinçaltınız için o yarın değildir "yeni bir bugündür". Bu nedenle isteklerinizi bir koşula bağlamak onu geleceğe ötelemek ve gerçekleşme ihtimalini azaltmaktır. O halde mutlu olmak için bugün mutlu

olmak zorundasınız demek kulağa ne kadar tuhaf gelse de aslında yanlış olmayacaktır. Mutluluk içinizde olmalıdır yani herhangi bir dış şarta bağlı olmamalıdır. Eğer sizi herhangi bir dış şart mutlu edebilirse, başka bir dış şartta mutsuz edebilir demektir. O halde dış şarta bağlı hiç bir mutluluk kalıcı değildir. Çok istediğiniz arabayı aldınız ve çok mutlusunuz. Bir kaç km gittiğiniz birisi geldi arabanıza vurdu artık çok mutsuzsunuz. Bir kaç dakika içinde yerini üzüntüye bırakabilen bir mutluluk ne kadar sahici olabilir ki? Dış şartlara bağlı mutluluk gerçek bir mutluluk değildir, gerçek mutluluk içimizden gelen ve koşulsuz olan mutluluktur. Sizi bilmem ama bana göre mutluluk; yaşama sevinci, neşe, hafiflik, hayata karşı duyulan ilgi ve merak, her günü yeni bir macera gibi görmek, kendimi sevmek, kendimle mutlu olabilmek, sevgimi özgürce sunmak ve bana sunulan sevgiyi sorgusuzca kabul edebilmektir. Her sabah gülümseyerek, keyifle uyanmak ve her gece şükrederek huzurla uyumaktır mutluluk benim için. Emin olun daha bir çok şey yazabilirim mutluluk hakkında ancak en iyi evi satın almak, en iyi işe girmek, en birinci olmak, en güzel olmak gibi bir madde olmaz yazacaklarımın arasında. Bir gün bu dünyadan ayrılma zamanımız gelince, sizce alamazdığımız evlere, gidemediğimiz tatillere, kazanamadığımız sınavlara mı üzeleceğiz? Hiç sanmam… Bence bahara uyanmanın mucizesini, bir çocuğun gözlerindeki sevinci, yağmurdan sonra toprağın kokusu veya taze bir ekmeğin lezzetini hatırlayacak ve bunların tadını neden daha fazla çıkartmadığımızı düşüneceğiz büyük ihtimalle. 21 günlük bir arınma/yenilenme çalışması yapıyoruz ve bu çalışmayı hazırlarken hem üyelerimizin faydalanacağı bir program olmasını hem de bütüne katkı sağlamayı hedefledik. Programın içeriğini yani bu yazıları yazma kısmı bana düştü program dahilinde ve ben bunu yaparken profesyonel bir yaşam koçu/reiki master veya kişisel gelişim uzmanı olarak bilgilerimi deneyimlerimi sizlere aktarmaya çalışıyorum. Ancak bunu yaparken sizleri görmesem de hatta belki de bazılarını hiç göremeyecek olsam da çok yakın arkadaşlarıma bir şeyler yazıyor gibi hissederek yazıyorum. Neden biliyor musunuz? Çünkü beni bu mutlu ediyor, bu şekilde kendimi iyi hissediyorum ve programı hazırlamak benim için bir zorunluluk değil keyif haline geliyor. Bu mutluluğu kimse bana sunmuyor, dışarıdan gelen bir şey yok dikkat edin, kendi hislerime odaklanıyor, doğru şeyleri düşünerek mutluluk hisleri kendi içimde oluşturuyorum. Başka birisi için sıkıcı sorumluluk olabilecek bir şey benim için harika bir deneyime dönüşüyor. Peki sonra ne oluyor benzer enerjiler birbirini çeker yasası devreye giriyor ve başka mutlulukları hayatıma çekiyorum. Yani mutluluğu an'da ve içeride bulduğumda dışımda da beni mutlu edecek şartlar kendiliğinden oluşuyor.

Son olarak birisinin gelip sizi mutlu etmesini kesinlikle beklememenizi öneririm. Eğer birisinin sizi mutlu etmesini bekliyorsanız kıtlık duyguları içinde hareket ediyorsanuz demektir. Büyük ihtimalle hayatınıza sizin gibi kıtlık duyguları olan birisini çekersiniz ve o da birisinin gelip kendisini mutlu

etmesini bekliyordur. Yoksunluk duyguları ile başlayan bir ilişkinin her iki taraf için de tatmin edici olması genelde mümkün değildir. Bunun yerine kendi içinizde ve anda mutluluğu bulursanız kendinize ben zaten mutluyum şimdi bu mutluluğumu paylaşacağım birisini hayatımda istiyorum derseniz, hayatınıza çekeceğiniz insan da mutluluğunu sizinle paylaşacak bir insan olacaktır. Eğer evliyseniz eşinizin sizi mutlu etmesini beklemeyi bırakın. Eğer siz kendinizi mutlu eder yani mutluluğu içinizde oluşturabilirseniz bir süre sonra bu mutluluğunuz eşinizi de olumlu etkileyecektir. Her ikisi de mutlu olan insanların ilişkilerinin mutsuz olma ihtimali olmadığına göre evliliğiniz değişecek hatta dönüşecektir. Bu konuda bana güvenin ve mutluluğun tamamen içsel bir şey olduğunun farkına vararak içinize odaklanın diyerek günün çalışmasına geçmek istiyorum.

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

” Mutluluğun kendi içimde olduğunu kabul ediyor ve mutluluğumu kendi içimde oluşturmaya niyet ediyorum. Ben ışık saçan, sevgi dolu ve mutluluk üreten bir insanım. Şimdi yaşadığım anın tadını çıkartmayı ve kalbimi mutluluğa açmayı seçiyorum.”

Olumlama: ” Mutluluktan ayağımı yerden kesen harika şeyler yaşıyorum. ”

15. GÜN

15. günümüze hoş geldiniz. Bugün ve sonraki 2 gün yani toplam 3 gün çok önemli arınma çalışmaları yapacağız. Bu arınmaların tüm hayatınızı etkileyecek kadar önemli olduklarını söyledikten sonra günümüzün konusuna geçiyorum. ” Geçmişi Bırakmak” Geçmişi bırakmanız demek, temelde hayatınıza giren herkesi ve en önemlisi kendinizi affetmeniz, geçmişin ağır duygusal yüklerinden kurtulmanız,enerjik toksinleri arındırmanız ve hayatınıza hafifleyerek devam etmeniz demektir. Biz daha önce kendini affetme çalışması yaptığımız için bugün başkalarını affetmeye odaklanacağız ancak konumuz affetmekten daha fazlasını geçmişin yüklerini bırakmayı içerdiği için daha kapsayıcı bir niyet ve olumlama vereceğim. Öncelikle geçmişinizin ağır yüklerini bırakmaya istekli olmanızı istiyorum ilk adım her zaman istemektir. İkinci adım ise bunun yapılabileceğine ve sizin de bunu yapabileceğinize inanmanızdır. Bazı insanlar bir şeyin yapılabileceğine inanırlar ancak kendilerinin yapabileceklerine inanmazlar. Örneğin mutlu evlilikler yapılabilir ama bunu ben yapmamam inancı gibi.. Bazı insanlar ise bir şeyin çok zor olduğuna ancak isterlerse kendilerinin yapabileceklerine inanırlar. Bu durumda ilkine göre daha olumludur ancak bunu öyle herkes yapamaz ama ben istersem yapabilirim inancı işleri zorlaştırır ve süreci uzatır. Bunu isteyen herkesin yapması mümkündür ve ben de yapabilirim demek ise her açıdan

destekleyicidir. Bu iki adımdan sonra geriye kalan sadece olmasına izin vermektir. İste, inan ve izin ver şeklinde açıklayabileceğim bu basit formülle özel bir çalışma yaptıracağım bugün size. Hadi gelin başlayalım geçmişin ağırlıklarını bırakma çalışmamıza…..

Yüksek sesli olarak tekrar edin.

İçimde geçmişe ait, hala hayatımı olumsuz etkileyen her ne varsa hepsinin etkilerinden bütünüyle arınmayı seçiyorum.

İnsanların geçmişlerine ait, hayatlarını olumsuz etkileyen acılardan, korkulardan ve olumsuz duygulardan isterlerse arınabileceklerine inanıyorum.

Bende geçmişimin tüm acılarından, korkularından, olumsuz duygularından ve kızgınlıklarından arınabileceğimi biliyorum.

Şimdi içimdeki iyileştirici gücün uyanmasına ve geçmişime ait beni olumsuz etkileyen her ne varsa hepsinden beni arındırmasına izin veriyorum.

Bu sırayla 7 kere odaklanarak niyetinizi tekrar edin. Yani baştan aşağıya 7 kere niyetinizi okuyun.

Olumlama: "Geçmişimdeki herkesi sevgiyle affediyor ve onlardan özgürleşerek yoluma devam ediyorum."

16. GÜN

16. günümüzde hoş geldiniz. Dün 3 tane önemli arınma çalışması yapacağımızı söylemiştim ve geçmişi bırakmak çalışmasını birlikte yapmıştık. Bugün yine çok faydalı olacağına inandığım yeni bir arınma çalışmamız var. Konumuz " Öfkeyi Dönüştürmek" Öfke çok güçlü enerjiye sahip bir duygudur ancak bu enerji yıkıcı bir enerjidir. İçinizde tutmanız size dışınıza yansıtmanız ise hem size hem öfkenize muhattap olan kişilere zarar verir. Öfkenizi kontrol etmeye çalışmak da kanımca çok faydalı değildir çünkü kontrol etmek demek genelde baskılamak, bilinçaltınızın derinliklerine bu enerjiyi yönlendirmek demektir. Bu da bir gün çok daha güçlü bir şekilde ortaya çıkmasına ve çok daha yıkıcı olmasına yol açacaktır. Öfkenizi boşaltmak için spor yapmak, yastıkları yumruklamak, boş bir alanda bağırmak gibi çözümler iyi seçenekler olsa da her zaman bunları yapabilmek de mümkün değildir. Örneğin iş yerinizde çok öfkelendiğiniz bir anda ben biraz koşayım ve öfkemi boşaltayım demek mümkün olmayacaktır. Siz eve ulaşana kadar ise öfkenin zararlı enerjisi bir şekilde chakralarınızı, auranızı, enerji meridyenlerinizi hatta bedeninizi etkilemiş olacaktır. Peki bu durumda ne yapmalısınız? Eğer reiki ile

çalışıyorsanız göbek deliği chakranıza bir kaç dakika enerji verirken Reiki'nin prensiplerinden birisi olan " Özellikle bugün öfkelenmeyeceğim" ilkesini kendinize hatırlatabilirsiniz. Ellerinizi yıkamak, imkan varsa toprağa yalınayak basmak veya sırtınızı bir ağaca dayamak da herkes için faydalı olacaktır. Aşağıda size öğreteceğim tekniği de mutlaka denemenizi öneririm. Eğer tam yapabilirseniz çok faydalı olduğunu göreceksiniz. Bu teknik ile öfkemizi boşaltmakla değil dönüştürmekle çalışacağız. Evet öfkeliyim ve bu yıkıcı bir enerji ancak şimdi bu enerjiyi kullanarak iyi bir şeyler yapabilirmiyim bir bakalım diyeceğiz bu teknikle. Nasıl mı? İşte öfke dönüştürme tekniğimiz;

1- Öncelikle ilk yapacağınız şey ağzınızı gevşetmek ve dilinizi serbest bırakmak olsun. Hiç bir şey yapamazsanız da bunu yapmaya çalışın. Dikkatinizi ağzınıza, çenenize ve dilinize verin. Büyük ihtimalle kasılmış ve sert olduklarını fark edeceksiniz. Hemen olabildiğince gevşetin ve dilinizi de olabildiğince serbest bırakın. Bunu yaptığınız anda hemen bir sakinleşme hissi başlayacaktır.

2- Çenenizden sonra dikkatinizi hemen nefesinize vermenizi istiyorum. Burnunuzdan derin ve sakin nefesler alırken nefesinize dikkat edin, burnunuzdan yavaşca verirken de dikkatiniz nefesinizde olsun. Sadece derin, yavaş nefes alıp vermenizi ve tüm dikkatinizi nefesinize vermenizi istiyorum sizden. Şartlar ve ortam uygunsa bunu 1-2 dakika yapın, değilse bir kaç nefes de olsa yapmaya çalışın.

3- Sakince nefes alıp vermeye devam ederken içinizden veya mümkünse sesli olarak " Yüksek benliğim öfkemi huzura dönüştürüyor" deyin. Bunu bir kaç kere tekrar etmenizi öneririm. Kendinizi rahat hissedene kadar bu tekrarı yapmanız çok faydalı olacaktır.

Gelelim bugünün niyet ve olumlama çalışmalarına

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

" Her istediğimde kolaylıkla öfkemi huzura dönüştürme yeteneğine sahip olmayı seçiyorum. Öfke enerjimi yapıcı ve güzel şekillerde kullanabilme gücüne sahip bir insan olmaya niyet ediyorum. "

Olumlama: " Ben huzurum, ben sevgiyim ve ben mutluluğum."

Ek bilgi; Yüksek benlik nedir bilmeyenler varsa, aşağıda bu konuda kısa bir bilgilendirmek ekliyorum ve yarın yeni programımızda görüşmek üzere diyorum..

Yüksek Benlik Nedir; Yüksek benliğimiz yada üst bilincimiz bizim bütünle

bağlantılı olan bilge yönümüzdür. Bilinçaltımız kolektif bilinçaltı ile yani bütün insanlığın bilinçaltı ile bağlantılıdır ve buradan her türlü bilgiyi alma yeteneğine sahiptir. Bilinç düzeyinde ise insanlarla bilinçli bir şekilde iletişim kurarız ve tüm insanlığın aslında bir aile olduğunu bilinçli bir şekilde idrak edebiliriz. Oysa yüksek benlik düzeyinde bütün insanlığın ortak bilinci ile yani tüm insanlığın bilgisi, aklı birikimi ve zekası ile bağlantıya geçebiliriz. Bu geçmişte yaşayan tüm insanları, şu anda yaşayan insanları ve gelecekte yaşayacak olan tüm insanları kapsar ve yüksek benliğimiz bu muazzam alandan bilgi alabilme kapasitesine sahiptir. Ayrıca yüksek tüm olasılıkları değerlendirme gücüne de sahiptir. Bu nedenle alternatif gelecekleri görebilir, yaşam derslerimize uygun ve bizim için en faydalı olasılıkları seçebilir. Bunu şu şekilde özetleyebiliriz; Sizin sahip olduğunuz bir bilinç durumu var ki muazzam bir bilgi havuzundan bilgi alabilme, tüm olasılıkları değerlendirebilme ve sizin en yüksek hayrınıza olanı tespit edebilme gücüne sahip. Bu bilinç durumunu anlar ve onunla çalışırsanız hayatınızı değiştirme ve dönüştürme gücünü elinize alırsınız.

17. GÜN

Yeni bir gün ve biz yolumuza emin adımlarla devam ediyoruz. Bugün üzerinde çalışacağımız konu endişeyi dönüştürme. Endişe kanımca en zor baş edilen duygulardan bir tanesi çünkü her türlü uyaran tarafından tetiklenebilmek gibi ilginç bir özelliği endişenin. Bazen bir düşünce, bazen bir görüntü, bazen ses bazen ise bağlantısız görünen bir bilgi bile endişelerimizi tetikleyebiliyor. Üstelik harekete geçtikten sonra yayılıyor ve bir endişe diğer endişeleri açığa çıkartıyor. Bu nedenle uyanması kolay, kontrolü zor, olumsuz etkisi yüksek bir duygu diyebilirim endişe duygusu için. Benzer enerjiler birbirini çeker yasası gereği sürekli endişeli olan insanların hayatlarında irili ufaklı bir çok sorunun olması da normal kabul edilecektir. Bu nedenle kolaylıkla ortaya çıkabilen ve kontrolü zor olan bu duygumuzu dönüştürmeyi öğrenmemiz çok önemli olacaktır.

Endişe dönüştürme çalışmasından önce size hem endişeyi hem korkularımızı kapsayan temel bazı bilgileri vermek istiyorum ve bu bilgilerin farkındalık kazanmanız için çok önemli olduğuna inanıyorum. İnsanlık var olduğu ilk günden itibaren, bir çok konuda gelişti ve değişti. İnsanlar akıllarını, becerilerini ve güçlerini daha iyi kullanmayı öğrenerek, dünyayı günümüzün medeniyetine ulaştırdılar. Ancak ilk çağlardan bugüne, baş döndürücü şeyler yapmayı başarsak da hiç değişmeyen bazı şeyler oldu. Beynimizde, limbik sistemizde bulunan 2 tane merkezin, yani amigdala'nın etkisi etkisi hala hepimiz için aynı şekilde çalılıyor. Amigdala, duygusal hafızamızdır, beynimizdeki korku, kızgınlık, intikam merkezimizdir. İlk insanda sadece amigdala çalışırken, insanlığın gelişimi sürecinde beyindeki neokorteks alan

zamanla gelişmiş ve devreye girmiştir. Neokorteks duyular aracılığı ile algıladıklarımızı bir araya getirip anlam ürettiğimiz yerdir. Bu alan düşüncelerimizi ve duygularımızı yönetir, düşündüğümüz, rasyonel kararlar verdiğimiz ve medeni dünyayı oluşturduğumuz alan burasıdır. Ancak her ne zaman korku, öfke, endişe gibi güçlü duygular hissedersek amigdala devreye girerek yönetimi neokorteks alandan alır. Bu durumda, ilk insanlar tehlike ile karşılaşında hangi tepkileri veriyorsa biz de otomatik olarak aynı tepkileri vermeye başlarız. Bedenimizde hormon salınımı değişir, bedene savaş ya da kaç mesajı iletilir. Bu insanlığın hayatta kalması için sahip olduğu çok önemli bir mekanizmadır. Örneğin ormanda sizi bir kaplan kovalıyorsa amigdala kontrolü ele alır, yoğun bir korku ile birlikte hormon salgılarınız değişir, adrenalin gibi sizi harekete geçirecek hormonlar artar ve neredeyse otomatik olarak hayatınızı kurtarmak için her ne yapmanız gerekiyorsa onu yaparsınız. Ancak modern insanın amigdala ile sorunları şu noktada başlar, sabah uyandığınız zaman saatin çalmadığını ve geç kaldığınızı görürseniz yaşayacağınız endişe veya öfke gibi güçlü bir duygular da amigdala devreye girer. Şimdi üzülerek sizlere kötü haberi vermek zorundayım, ilkel beynimiz yani amigdalamız kaplan geliyor kaç durumu ile işe geç kaldın kalk durumu arasındaki farklı anlamaz. Yaşadığınız güçlü korku, endişe veya öfke duyguları anında aynı tehlike sinyalini verir ve aynı mekanizmayı işletir. Lütfen bir an için düşünün, ilk insanın karşılaştığı ve hayatını tehdit eden tehlikelere karşı verdiği tepkiyi, bedenimiz gün içinde irili – ufaklı bir çok sorun karşısında verebiliyor. Bir tehlike anında amigdala yönetimi ele alınca böbrek üstü bezleri tarafından salgılanan adrenalin hormonu salgılanmaya başlıyor. Peki adrenalinin fazlası neye yol açıyor dersiniz? Kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, kronik yorgunluk, hafıza ve konsantrasyon bozukluğu, sürekli stres ve keyifsizlik hali, aşırı kilo gibi bir çok sorunda fazla adrenalinin etkisi olduğunu söylüyor artık bilim adamları. Yine bedenimize savaş ya da kaç komutu geldiği zaman salgılanan bir diğer hormon da kortizol hormonu. Bu hormonun da fazlası bağışıklık sistemini zayıflatıyor ve bedenin kendini iyileştirme yeteneğini azaltıyor. Bu nedenle stres bizi hasta eder ya da stresliyken daha zor iyileşiriz diyoruz. Konuyu fazla uzatmadan toparlamak istiyorum artık. Eğer endişe, öfke ve korku gibi yoğun duyguları başladıkları anda bilinçli bir şekilde kontrol etmeyi öğrenemezsek, amigdalamız daha sık kontrolü ele alır ve bu da bizi daha stresli, daha gergin, daha mutsuz, daha dayanıksız bir insan yapar. Hem sağlığımızı hem de huzurumuzu korumak adına bu duygularla baş etmeyi öğrenmeliyiz. Trafiğe takılırak işe geç kalacağımızı anlarsak amigdalamız devreye girecektir ve bu hepimizin başa çıkması gereken bir mekanizmadır. Bu durumda neokorteksimizi devreye sokmak için bazı çözümlere ihtiyacımız vardır. İşte nefes çalışmaları, olumlamalar, meditasyonlar,enerji çalışmaları bu amaç için bize çok yardımcı olacak enstrümanlardır.

Gelelim bugünkü çalışmamıza, endişemizi dönüştüreceğiz ve bunu yaparken öfke dönüşümüne çok benzeyen bir sistem kullanacağız. Kendinizi ne zaman endişeli hissederseniz yine öfke dönüştürme çalışmasındaki prosedürü kullanacaksınız tabi endişe niyetiyle birlikte.

1- Öncelikle ilk yapacağınız şey ağzınızı gevşetmek ve dilinizi serbest bırakmak olsun. Hiç bir şey yapamazsanız da bunu yapmaya çalışın. Dikkatinizi ağzınıza, çenenize ve dilinize verin. Büyük ihtimalle kasılmış ve sert olduklarını fark edeceksiniz. Hemen olabildiğince gevşetin ve dilinizi de olabildiğince serbest bırakın. Bunu yaptığınız anda hemen bir sakinleşme hissi başlayacaktır.

2- Çenenizden sonra dikkatinizi hemen nefesinize vermenizi istiyorum. Burnunuzdan derin ve sakin nefesler alırken nefesinize dikkat edin, burnunuzdan yavaşca verirken de dikkatiniz nefesinizde olsun. Sadece derin, yavaş nefes alıp vermenizi ve tüm dikkatinizi nefesinize vermenizi istiyorum sizden. Şartlar ve ortam uygunsa bunu 1-2 dakika yapın, değilse bir kaç nefes de olsa yapmaya çalışın.

3- Sakince nefes alıp vermeye devam ederken içinizden veya mümkünse sesli olarak ” Yüksek benliğim endişemi güven duygusuna dönüştürüyor” deyin. Bunu en az 7 kere tekrar etmenizi öneririm. Kendinizi rahat hissedene kadar bu tekrarı yapmanız çok faydalı olacaktır.

Gelelim bugünün niyet ve olumlama çalışmalarına

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

” Dikkatimi istediğim şeylere vererek kolaylıkla odağımı değiştirme ve zihnimi olumlu bir noktada tutma yeteneğine sahip olmayı seçiyorum. Duygularımı kolaylıkla kontrol etmeyi başaran bir insan olmaya niyet ediyorum ve bu niyetimi tüm kalbimle güçlendiriyorum.”

Olumlama: ” Her zaman ve her durumda korunduğuma, güvende olduğuma inanıyorum.”

18. GÜN

Bugün topraklanma günümüz ve bu gün bir olumlama çalışmasının dışında ayrıca topraklanma uygulaması yapacağız. Öncelikle topraklanma ne demek ve neden önemli size bunu biraz anlatayım. Evlerimizde elektirik tesisatı döşendikten sonra sistemin doğru çalışması ve olası bir tehlikenin engellemesi için topraklanması mutlaka yapılır. Aynı şekilde kullandığımız prizlerde de bizi olası tehlikelere karşı korumak için bir topraklama sistemi vardır. Yani

elektiriğin toprağa akacağı bir sistem hem doğru işleyiş hem de güvenlik için zorunluluktur. İnsan bedeni de sürekli enerji üretir ve çoğu zaman da dışarıdan gelen enerjilere maruz kalır. Bir çoğumuz bedenimizdeki statik elektirik birikmesinden dolayı metallare dokunca elektirik çarpması durumunu deneyimlemişizdir. Bunun gibi farkına varamadığımız elektromanyetik alanlardan kaynaklanan enerji fazlalıkları veya sorunları da olmaktadır. İşte topraklanarak yaptığımız şey bu fazla ve zararlı enerjileri toprağa akıtmaktır. Ayrıca insan yapısı gereği dünya ile bağ kurmak, kendini güvende hissetmek, duygusal olarak dengede olmak için de toprakla bağ kurması gereken bir canlıdır. Eskiden insanlar toprakla daha fazla uğraştığı için topraklanmak gibi özel bir çalışmaya ihtiyaçları yokmuş ancak günümüzde modern şehirli insanın mutlaka en azından haftada bir kere topraklanarak hem zararlı enerjileri atması hem de toprakla bağ kurması gereklidir. Bunun için yapmanız gereken tek şey yalınayak bir süre toprağa basmaktır. Kış mevsiminde veya bunun için uygun şartlar yoksa ikinci seçenek bir ağaca sarılmak veya ağaca sırtınızı yaslayarak bir süre beklemek olabilir. Bu seçeneklerin değerlendirilemeyeceği durumlarda meditasyon da yapılabilir ancak en iyisi direk toprak ile temas etmektir. Aşağıda size bunun için kolay bir meditasyon vereceğim. Bugün niyet çalışması yapmayacağız ancak topraklanmanıza yardımı olabileceğine inandığım bir olumlama vereceğim. Ancak lütfen bugün yalınayak toprağa basma veya sırtınızı ağaca dayama uygulamalarından birisini yapın. Tam bir arınma programı için mutlaka topraklanmalısınız. Eğer bunların birisini bugün yapmanız mümkün değilse bugün sadece meditasyonu yapın, ancak en kısa zamanda toprakla gerçek bir bağlantı için yalınayak toprakta yürüyün. Öncelikle aşağıda meditasyonunuzu veriyorum ve sonrasında da bugünün olumlaması.

Meditasyon; Meditasyonda kök chakranızdan yani kuyruk sokumunuzdan bir kanalın çıktığını ve toprağa bir ağaç gibi kök saldığını imgeleyin. Daha sonra vücudunuzda birikmiş olan tüm negatif enerjilerin bu kanaldan toprağa tamamen aktığını imgeleyin. Bütün negatif enerji boşalana kadar imgelemeye devam edin. İsterseniz ayak altlarınızdan çıkan enerji kanallarından bedeninizdeki negatif enerjinin toprağa aktığını da imgeleyebilirsiniz. Her iki meditasyon da işe yarar. Süresini siz belirleyeceksiniz ancak en az 5 dakika kadar meditasyonu sürdürmek faydalı olacaktır.

Günün olumlaması: ” Bedenimdeki fazla enerji dengeleniyor ve şimdi kolaylıkla topraklanıyorum.”

19. GÜN

19. günümüze hoş geldiniz. Son 3 günümüzü elimden geldiği kadar iyi değerlendirmek istiyorum. Bugün aile karmamızın yaşam enerjimize,

kendimizi ne ölçüde genç ve dinç hissettiğimize ciddi etkiler olabileceğini düşündüğüm için bu konuya odaklanalım istiyorum.

Her birimiz bir soyağacına sahibiz ve bu soyağacımız insanlığın köklerine kadar uzanmaktadır. Nasıl genetik özelliklerimizi ailemizden alıyorsak bazı korkularımız, inançlarımız ve blokajlarımızdan ailemizden bize geçmektedir. DNA ile ilgili son yapılan bilimsel çalışmalar soyumuzdan çeşitli inançları ve korkuları aldığımızı doğrular niteliktedir. Atalarımızın yaşadığı kıtlıklar, savaşlar, şiddet olayları, hastalıklar veya travmatik olaylar bizi de etkilemektedir. Biz ailemizden sadece genetik değil ruhsal bir mirası da devralıyoruz. Ancak kişisel olarak bu olayların hepsinden değil sadece bizde aktif olma potansiyeli yüksek olanlardan etkilendiğimizi düşünüyorum. Köklerimize ait bütün bilgiler DNA larımızda kayıtlı olmasına rağmen bunlar her zaman bizi etkilemiyor. Ancak kişilik yapımıza, yaşam deneyimlerimize ve inançlarımıza uygun olan kayıtlardan etkileniyoruz. Aile karmanızda bulunan gençlik, yaşlılık, sağlık, dinçlik gibi inançlar sizi de derinden etkiliyor olabilir. Bizim kültürümüzde ” Dede erik çalmış torunun dişi kamaşmış” sözü aile karmasını en iyi özetleyen sözdür kanımca. Ailenizden size geçen karmik mirasları tek bir niyet veya olumlama ile tamamen arındırmak kolay değildir. Ancak yine de farkındalık kazanmanız ve elimizdeki imkanlarla üzerinde çalışmaya başlamamız da faydalı olacaktır diye düşünüyorum. Bu nedenle bugünü bu çalışmaya ayırdım. Bugünün niyet ve olumlamasına imkanınız olursa çalışma programı bitince bir kaç kere daha çalışmanızı hatta mümkünsel 21 gün düzenli çalışılacaklar listesine almanızı öneririm.

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

” Aile karmamda olan ve benim hayatımı olumsuz etkileyen bütün kötü deneyimlerin, korkuların, travmaların ve acıların nazikçe arınmasını, temizlenmesini seçiyorum. Aile karmamdan gelen bütün fakirlik, yalnızlık, değersizlik, acı, nefret, suçluluk, utanç, kurban olma gibi kötü enejilerden simdi tamamen arınmasına niyet ediyorum. Aile köklerimden gelen bu enerjiler benim için şifalanıyor ve sevgiye dönüşüyor.”

Olumlama: ” Ailemden bana geçen enerjiler bütün hayatımı olumlu etkiliyor.”

BAHAR TEMİZLİĞİ 20. GÜN

Bundan önce yaptığımız ” Bolluk ve bereketi arttırma” programımızda 21 gün boyunca bolluk ve bereket ile detaylı olarak çalışmıştık. Bu programı yapmayanlar veya kaçıranlar http://www.reikiturk.com/bilgi-kutuphanesi/bollukbereket linkinden bilgilerini alabilirler. Yaptığımız bu geniş kapsamlı çalışmaya rağmen bahar temizliğimizin içine hayatımızdaki bolluk ve

bereketi engelleyen blokajlar için de bir niyet ve bu konuda da bir olumlama eklemek istedim. Bu şekilde program daha bir tam ve daha bir güzel olacaktı. Bolluk ve bereket konusunda çok fazla şey yazdım ve sizlerle paylaştım bu nedenle yeniden detaylı bilgiler vermeyeceğim ancak kısaca bolluk ve bereketin ne olduğunu hatırlayalım istiyorum. Bolluk ve bereket hayatınızda sağlığın, paranın, sevginin, zamanın, bilginin, enerjinin ve paylaşımın her zaman yeterli ve bol olmasıdır. Bolluk- bereket bir zihin durumudur ve bu zihin durumunun oluşturduğu enerjidir. Düşüncelerinizi değiştirerek enerjinizi ve enerjinizi değiştirerek hayatınızdaki bolluk- bereket durumunu değiştirebilirsiniz. İşte bugün bolluk ve bereketin akışını engelleyen düşüncelerinizin değişmesine katkı sağlamak için güzel bir niyet ve olumlama çalışması yapacağız.

Aşağıdaki niyeti odaklanarak 7 kere sesli bir şekilde okumanızı öneririm.

"Bilincimde, bilinçaltımda, enerji bedenimde, şakralarımda, DNA'larımda ve hücrelerimde bulunan kıtlıkla ilgili tüm hatalı kodlamaların, yokluk bilincinin, olumsuz inançların ve düşünce sistemlerinin hemen şimdi iptal olmasını ve bunların yerini bolluk- bereket bilincinin almasını seçiyorum."

Olumlama: "Bolluk ve bereketin hayatıma akışı şimdi başlıyor"

21. GÜN

Bolluk ve bereket çalışmamızın 17. gününde şükür çalışması yapmıştık hatırlarsanız. Bu programımızı da harika bir şükür çalışmasıyla tamamlamak istiyorum. Ancak öncelikle bolluk- bereket çalışmazda şükürle ilgili yazdığım yazımın bir kısmını sizinle yeniden paylaşmak istiyorum ki kısaca hatırlayalım bu konuyu.

Sahip olduğunuz herhangi bir şeyden daha fazlasını istiyorsanız önce elinizde olanlar için şükretmelisiniz. Eğer sahip olmadığınız bir şeyi elde etmek istiyorsanız, bu durumda da sahip olduğunuz başka şeyler için şükretmelisiniz. Şükretmek, bolluk ve bereket içinde yaşamanın en önemli anahtarlarından birisidir. Eğer sahip olduklarınızın değerini bilmez ve bunlar için şükretmezseniz, sahip olacaklarınıza da değer vermeyeceksiniz demektir. Değer vermediğiniz bir şeyi ise gerçekten istiyor olmanız mümkün değildir. Elinizdekilere şükretmeniz sahip olduğunuz şeylere değer verdiğinizi, onların varlığının sizi mutlu ettiğini ve geçmişteki isteklerinizin gerçekleştiğini fark ederek bunlardan mutluluk duyduğunuzu gösterir. Sahip oldukları ile mutlu olan bir insan zaten olumlu bir zihinsel tutuma sahiptir ve bu olumlu zihinsel tutumu daha fazla iyi şeyi hayatına getirecektir.

Bugün size sağlığınız için uzun ve detaylı bir niyet vereceğim. Odaklanarak en az 1 kere eğer içinizden gelirse ve yapabilirseniz 3 veya 7 kere okumanızı önereceğim. Bu niyeti hissederek okumaya çalışın lütfen. Söz konusu organda bir hastalığınız varsa yine de sağlıklı olduğu için şükretme niyetinizi okuyacaksınız. Bilinçaltınızın inandığı bir şeyi gerçekleştirmek için çalıştığını düşünürsek her durumda şükretmek doğru olacaktır. Hazırsanız birlikte uzun ama çok önemli niyetimize başlayalım….

Sevgili kalbim, her an attığın ve hayatımda sevgi, merhamet, hoşgörü enerjisi oluşturduğun için sana çok teşekkür ediyorum. Sana depoladığım her acı ve her sevgisizlik için senden özür diliyorum. Sağlıklı çalışan bir kalbim olduğu için şükürler olsun.

Sevgili beynim, bedenimi ve yaşamımı yönettiğin, kontrol ettiğin için sana çok teşekkür ediyorum. Sana depoladığım her bir olumsuz inanç ve her bir olumsuz düşünce için senden özür diliyorum. Sağlıklı çalışan bir beynim olduğu için şükürler olsun.

Sevgili akciğerlerim, solumamı sağladığınız için ve hayatla duygu alışverişimi desteklediğiniz için size çok teşekkür ediyorum. Size depoladığım her bir kırgınlık ve her bir hoşgörüsüzlük için sizden özür diliyorum. Sağlıklı çalışan akciğerlerim olduğu için şükürler olsun.

Sevgili karaciğerim, aldığım besinleri enerjiye dönüştürdüğün ve beni toksinlerden arındırdığın için sana çok teşekkür ediyorum. Sana depoladığım her bir öfke için senden özür diliyorum. Sağlıklı çalışan bir karaciğerim olduğu için şükürler olsun.

Sevgili midem, besinlerimi hazmettiğin ve sindirdiğin için sana çok teşekkür ediyorum. Sana depoladığım her bir kaygı ve her bir kızgınlık için senden özür diliyorum. Sağlıklı çalışan bir midem olduğu için şükürler olsun.

Sevgili böbeklerim, beni arındırdığınız ve temizlediğiniz için size çok teşekkür ediyorum. Size depoladığım her bir korku ve her bir gerginlik için sizden özür diliyorum. Sağlıklı çalışan böbreklerim olduğu için şükürler olsun.

Sevgili bağırsaklarım, bana faydalı olan şeyleri alıp geri kalanlarını bedenimden attığınız için size çok teşekkür ediyorum. Size depoladığım her bir acı ve her bir suçluluk duygusu için sizden özür diliyorum. Sağlıklı çalışan ince ve kalın bağırsaklarım olduğu için şükürler olsun.

Sevgili pankreasım, sindirimime yardım ettiğin, bedenimin insülin dengesini sağladığın için sana teşekkür ediyorum. Sana depoladığım her bir hüzün için

senden özür diliyorum. Sağlıklı çalışan pankreasım olduğu için şükürler olsun.

Sevgili safra kesem, karaciğerimden gelen safrayı topladığın ve bedenime aldığım yağların emilimini sağladığın için sana teşekkür ediyorum. Sana depoladığım her bir güvensizlik duygusu için senden özür diliyorum. Sağlıklı çalışan bir safra kesem olduğu için şükürler olsun.

Sevgili dalağım, bağışıklık sistemimin bir parçası olduğun ve işi bitmiş kan hücrelerindeki demiri bedenime verdiğin için sana teşekkür ediyorum. Sana depoladığım her bir gelecek kaygısı için senden özür diliyorum. Sağlıklı çalışan bir dalağım olduğu için şükürler olsun.

Sevgili idrar kesem, bedenimde biriken idrarı topladığın ve doğru zamanda bedenimden attığın için sana teşekkür ediyorum. Sana depoladığım her bir baskı duygusu için senden özür diliyorum. Sağlıklı çalışan bir idrar kesem olduğu için şükürler olsun.

Sevgili kemiklerim ve omurgam, bedenimin dik durmasını ve hareket etmesini sağladığınız için size çok teşekkür ediyorum. Size depoladığım her bir duygusal yük için sizden özür diliyorum. Sağlıklı kemiklerim ve omurgam olduğu için şükürler olsun.

Sevgili derim, bedenimi dış dünyadan koruduğun, bedenimin ısısını ayarladığın ve toksinleri bedenimden attığın için sana çok teşekkür ediyorum. Sana depoladığım her bir utanç duygusu için senden özür diliyorum. Sağlıklı ve güzel bir cildim olduğu için şükürler olsun.

Sevgili damarlarım ve kanım, bedenimde yaşamın akmasını sağladığınız için size teşekkür ediyorum. Size depoladığım her bir hayal kırıklığı ve her bir sorgulama için sizden özür diliyorum. Sağlıklı damarlarım ve sağlıklı kanım olduğu için şükürler olsun.

Sevgili cinsel organlarım, üremem ve cinselliğimi yaşamamı sağladığınız için size teşekkür ediyorum. Size depoladığım her bir suçluluk duygusu için sizden özür diliyorum. Sağlıklı çalışan cinsel organlarım olduğu için şükürler olsun.

Sevgili gözlerim, dünyayı görmemi sağladığınız için size çok teşekkür ediyorum. Size depoladığım her bir kabullenmeme ve her bir direnç için sizden özür diliyorum. Sağlıklı çalışan gözlerim olduğu için şükürler olsun.

Sevgili kulaklarım, dünyayı işitmemi sağladığınız için size çok teşekkür ediyorum. Size depoladığım her bir şikayet için sizden özür diliyorum. Sağlıklı çalışan kulaklarım olduğu için şükürler olsun.

Sevgili bedenim, seni seviyorum ve bugüne kadar sana bilerek veya bilmeyerek verdiğim tüm zararlar için senden özür diliyorum. Her bir organıma teşekkür ediyor ve sağlıklı bir bedenim olduğu için şükrediyorum. Bedenimin uzun yıllar boyunca sağlıklı kalmasını ve her zaman kendini iyileştirme gücünün aktif olmasını seçiyorum.

Bu uzun ancak önemli şükür çalışmamızla birlikte 21 gün programımızı tamamladık. Benimle birlikte çalışmaları yapan herkesin en üst düzeyde faydalanmasını seçiyorum. Bu programı eğer ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız en baştan bir kere daha tekrarlayabilir veya istediğiniz günleri yeniden yapabilirsiniz.

Yukarıdaki 21 gün çalışması Berna Özcan Demir tarafından hazırlanmıştır, sadece kaynak göstererek kullanabilirsiniz. Bu program tıbbi bir tedavi, teşhis yada öneri içermez sağlık sorunlarınızda doktorunuza başvurunuz.